**بررسی تاثیر ورزش بر سلامت روان و هوش هیجانی در بانوان ورزشکار و غیر ورزشکارمنطقه شش و ده وسیزده تهران**

**چکیده**

**زمینه وهدف** : هوش هيجاني توانايي درك هيجانات خود و ديگران و مديريت اين هيجان هاست. سلامت روان چيزي فراتر از نبود اختلالات رواني است .و آنچه مسلم است اين است كه حفظ سلامت روان نيز مانند سلامت جسم حائز اهميت است .هدف از این تحقیق بررسی تاثیر ورزش بر سلامت روانی و هوش هیجانی بانوان مناطق سیزده وده وشش تهران است.

**روش :**  این مطالعه از نوع علی – مقایسه ای است . وجامعه آن را کلیه بانوان تهرانی تشکیل میدهند که از میان آنها ۱۱۰بانوی ورزشکار و ۱۱۰بانوی غیر ورزشکار با روش نمونه گیری تصادفی به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای اندازه گیری هوش هیجانی از پرسشنامه هوش هیجانی شرینگ استفاده شد وبرای اندازه گیری سلامت روانی از پرسش نامه 28 GHQ- وهمچنین برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار آماری spss نسخه ۱۸ و از آزمون های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد .

**یافته ها**: نتایج آزمون نشان داد که کسانی که ورزش می کنند از سلامت روان وهوش هیجانی بالایی برخوردارند وهمچنین ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین سلامت روانی و هوش هیجانی در هر دو گروه رابطه معنی داروجود دارد و همچنین با ۹۹٪ اطمینان بین هوش هیجانی افرادی که ورزش می کنند و افرادی که ورزش نمی کنند تفاوت معناداری وجود دارد.

**کلمات کليدي:**. سلامت روانی، هوش هیجانی، ورزش